

HUMUS

ein Kichererbsen-Dip

Zutaten:

- 1 Glas/ Dose Kichererbsen
- Saft von einer Zitrone
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- Salz
- Kreuzkümmel



Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen und mit dem Saft der Zitrone, Tahin und dem Olivenöl mit dem Zauberstab pürieren.

Je nach Geschmack die gewünschte Menge Knoblauch in der Knoblauchpresse zerdrücken und der Masse hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz würzig abschmecken und nach Belieben Kreuzkümmel beimengen.

Dieser Humus-Dip passt hervorragend zu unserem Dinkel-Vollkornbrot, aber auch so ein Genuss!